



Agriculture  
Canada

CAI 5150/E

DA  
- 2300

# YOUR CHOICE COUNTS



Canada

Your grocery bill changes from week to week. You wonder what causes these food price fluctuations. In fact, there are many causes, such as:

- the salaries of the highly-skilled people needed to prepare thousands of food products and to ensure that the food is of top quality;
- the cost of energy needed to produce, process, and distribute food;
- the relative value of the Canadian dollar, affecting the price of imported foods;
- the added cost of credit, weather problems and labor disputes.

But, in spite of everything, the average Canadian is spending about the same percentage of income on food now as he or she did 10 years ago.

### WHERE DO YOUR FOOD DOLLARS GO?

Beyond the farm, food passes through many hands. Processors, millers, transporters, wholesalers, retailers, and many others are involved in getting food to you in the form you want.

Farmers receive between 35 and 40 per cent of your food dollar, and the other people in the food chain get the rest. Everyone in the chain has expenses to meet and that's reflected in retail food prices.



## YOUR CHOICE COUNTS

As a consumer, the choices you make not only affect your food bill, but they also influence food prices. Choices are important; that's why it pays to take care when planning a shopping trip, when at the supermarket, and when preparing meals. You can save money and still get good quality and nutritional value.

## BEFORE YOU GO SHOPPING

- plan your meals for the week in terms of a healthy and balanced diet, and
- prepare a shopping list according to what food you have on hand and what is on sale.



## AT THE GROCERY STORE

It's your decision, but if you want to save money you can choose:

- fresh fruits and vegetables in season;
- canned, cold storage, or frozen Canadian products, rather than imported products, when there's a price advantage;
- economical meat cuts (they're just as nutritious!);
- the most economical sizes that meet your needs;
- generic and store-brand products, when they offer the quality you want at a better price, and
- inexpensively-packaged products.

Also be careful to:

- be flexible and substitute for expensive items;
- buy foods in quantity when the price is low;
- check the label for the list of ingredients to make sure you are getting good nutritional value;
- choose the quality of product that best suits your needs;
- check the "best-before" date on perishable goods;
- buy pre-cooked foods only if they offer you a saving, having considered the cost, the time of preparation and the flavour, and
- keep the cost of non-food items, like tissue paper and cleaning solutions, separate from your food budget.

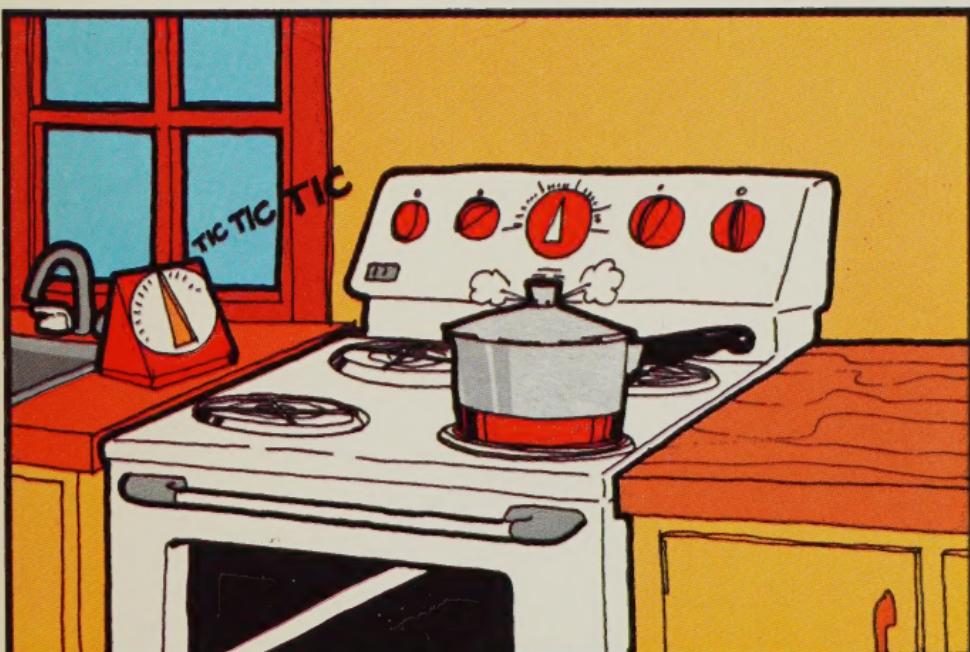


## AT HOME

You can economize by:

- choosing the correct method to store perishable foods you bought in large quantity and by using preservation techniques such as freezing;
- using meat substitutes such as beans and eggs in main dishes;
- making good use of all leftovers;
- modifying menus to save energy when cooking foods — stove-top cooking is more economical than oven cooking;
- by flavouring your own yogurt with fruit;
- preparing your own salad dressings, and
- cooking with skim milk powder.

Individually, those measures cannot greatly reduce food bills. But a combination of good food shopping and preparation habits can bring about big savings. It's your choice.



Votre facture d'épicerie varie de semaine en semaine. Vous vous demandez ce qui provoque les fluctuations dans le prix des aliments? En fait, bien des facteurs entrent en ligne de compte:

- les salaires de la main-d'oeuvre spécialisée qui met à votre disposition des milliers de produits alimentaires et assure leur qualité;
- le coût de l'énergie requise pour produire, transformer et amener les aliments jusqu'à vous;
- les variations de la valeur de notre dollar qui entraînent des changements dans le prix des produits importés;
- les taux d'intérêt, et parfois la sécheresse, le gel et des grèves.

Mais malgré tout, les Canadiens consacrent en moyenne la même part de leurs revenus à l'alimentation qu'il y a dix ans.

### OÙ VONT VOS DOLLARS?

Après l'agriculteur, les aliments passent entre plusieurs mains. Les transformateurs, les meuneries, les entreprises de transport, les grossistes, les détaillants et bien d'autres amènent le produit jusqu'à vous sous la forme désirée.

L'agriculteur reçoit en moyenne entre 35 et 40% du dollar consacré à l'alimentation et les autres intervenants du circuit alimentaire se partagent le reste. Tous ont des dépenses élevées qui contribuent à faire grimper le prix des aliments.



## MES CHOIX SONT IMPORTANTS

Comme consommateur, les choix que je fais influencent aussi le prix des aliments. J'en suis conscient et c'est pourquoi j'attache autant d'importance aux décisions que je prends, avant de faire mon marché, à l'épicerie et quand je prépare les repas.

Avec un peu d'attention, il est possible d'épargner et d'obtenir quand même qualité et valeur nutritive.

## AVANT DE FAIRE MON MARCHÉ

- je planifie les menus de la semaine en fonction d'une alimentation saine et équilibrée; et
- je prépare ma liste d'achats en tenant compte de mes provisions et des rabais annoncés.



## À L'ÉPICERIE

Puisque c'est moi qui décide, je choisis de préférence:

- des fruits et légumes frais en saison;
- des produits canadiens d'entrepôt, en conserve ou congelés, plutôt que des produits importés lorsque c'est avantageux;
- des coupes de viande plus économiques mais tout aussi nutritives;
- des formats économiques qui répondent à mes besoins;
- des produits génériques ou des marques maison lorsqu'ils offrent la qualité recherchée à un meilleur prix; et
- des emballages moins dispendieux.

Je prends soin également:

- de modifier mon choix lorsqu'un achat me semble trop coûteux;
- d'acheter des aliments en grande quantité lorsque le prix est raisonnable;
- de vérifier sur l'étiquette la liste des ingrédients pour déterminer le meilleur achat sur le plan nutritif;
- de choisir la catégorie la mieux appropriée à l'usage que je ferai du produit;
- de vérifier la date limite de conservation des aliments périssables;
- d'acheter des aliments pré-cuisinés seulement quand, compte tenu du coût, du temps de préparation et de la saveur ils sont plus avantageux; et
- de ne pas inclure dans mon budget alimentaire des produits non-comestibles: papier-mouchoirs, récurants, et autres.

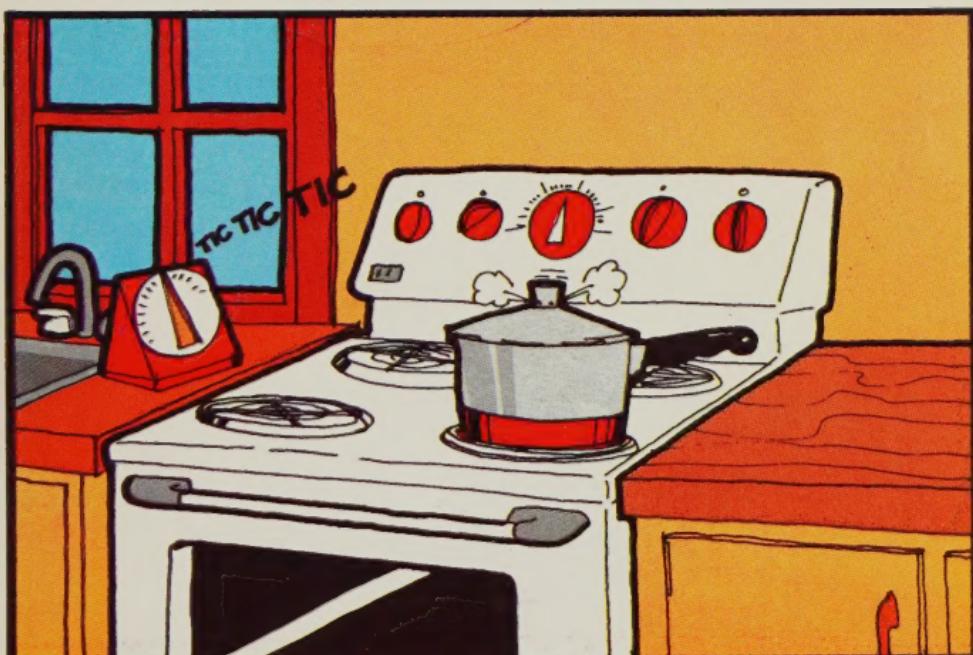


## À LA MAISON

Je fais des économies:

- en évitant les pertes d'aliments périssables achetés en quantité, par des méthodes appropriées d'entreposage et des techniques de conservation telles la congélation;
- en utilisant des substituts de la viande tels les fèves et les oeufs dans la préparation de plats de résistance;
- en faisant bon usage de tous les restes y compris les jus de cuisson;
- en modifiant mes menus de façon à utiliser moins d'énergie lors de la cuisson des aliments — cuire sur un élément plutôt qu'au four;
- en ajoutant moi-même des fruits au yogourt nature;
- en préparant mes propres vinaigrettes; et
- en cuisinant avec du lait écrémé en poudre.

Aucun des choix proposés ne peut en soi réduire de façon significative ma facture d'épicerie. Mais une combinaison de bonnes habitudes peut à la longue me permettre de réaliser des économies appréciables. C'est à moi de choisir.





Agriculture  
Canada

Publication 5150/F

3 1761 11553499 2

**VOS  
CHOIX  
SONT  
IMPORTANTS**



Canada